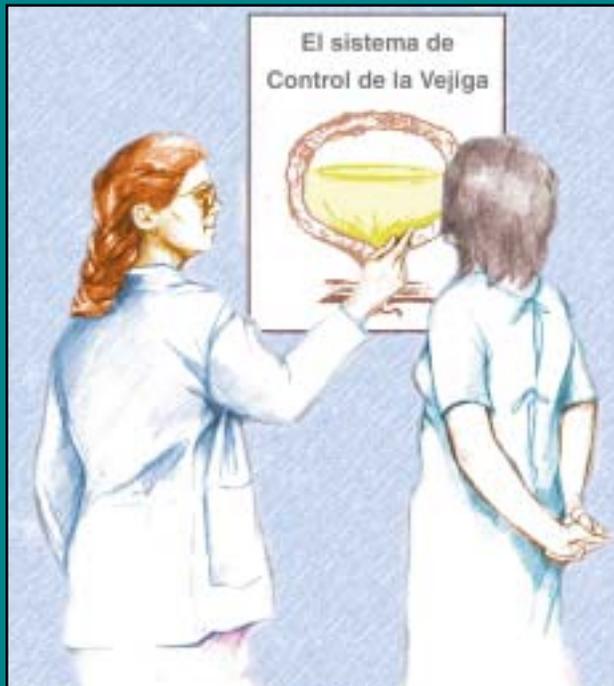


National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

El aspecto que tiene el sistema de control de la vejiga

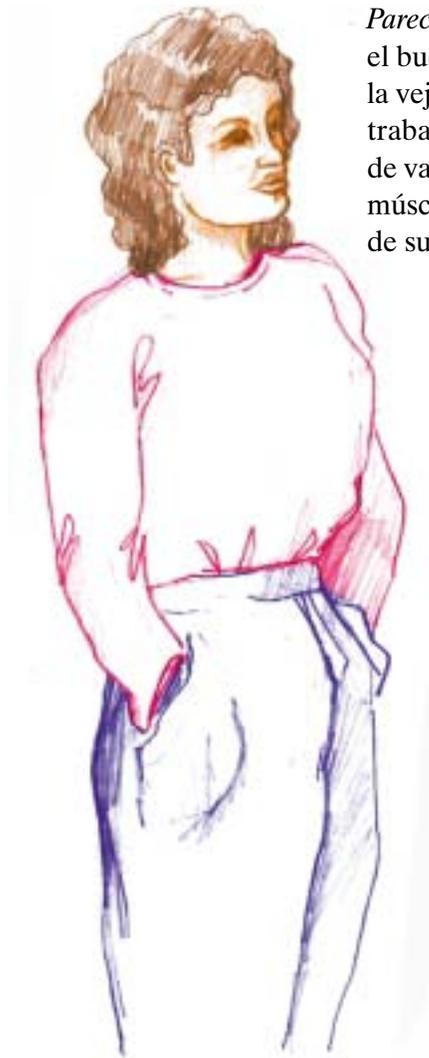
**Your Body's Design for
Bladder Control**



 NIDDK

¿Por qué hablar del control de la vejiga?

El buen control de la vejiga parece simple. Solo aguante hasta que vaya al baño.



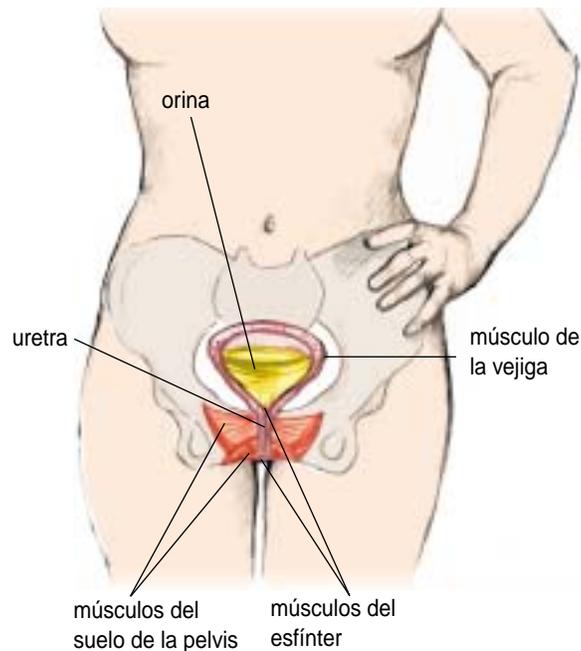
Parece simple. Pero el buen control de la vejiga requiere el trabajo conjunto de varios órganos, músculos y nervios de su organismo.

Todas las mujeres necesitan entender cómo funciona el sistema de control de la vejiga.

¿Cuáles son los componentes del sistema de control de la vejiga?

La mayor parte del sistema de control de la vejiga se encuentra dentro de la *pelvis*.

Póngase de pie con las manos en las caderas. Los huesos que está tocando son los huesos de la pelvis. La pelvis tiene la forma de un gran tazón y sus manos se apoyan en el borde del mismo. El fondo del tazón se encuentra entre las piernas y está formado por músculos.



Componentes del sistema de control de la vejiga



Dentro de la pelvis hay cuatro estructuras muy importantes:

El sistema de control de la vejiga

- La **vejiga** es un músculo en forma de globo. Sirve de reservorio para la orina.
- La **uretra** es un conducto que transporta la orina desde la vejiga al exterior.
- Dos músculos del **esfínter** que hacen que la uretra se abra y se cierre.

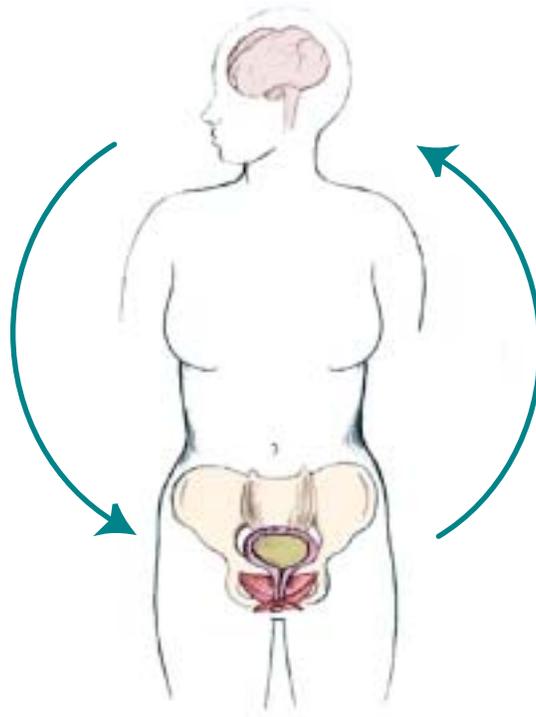
El aparato reproductor femenino

- El **útero**, o matriz, es el órgano del cual sale la menstruación y en donde crecen los bebés antes de nacer.
- La **vagina** es un canal por donde sale del cuerpo la sangre de la menstruación y por donde nacen los niños.

El aparato digestivo

- El **recto** es la zona por donde sale la materia fecal.
- El **ano** es la abertura del recto por donde sale la materia fecal.

El cerebro envía señales nerviosas a los músculos para que éstos retengan o dejen salir la orina.

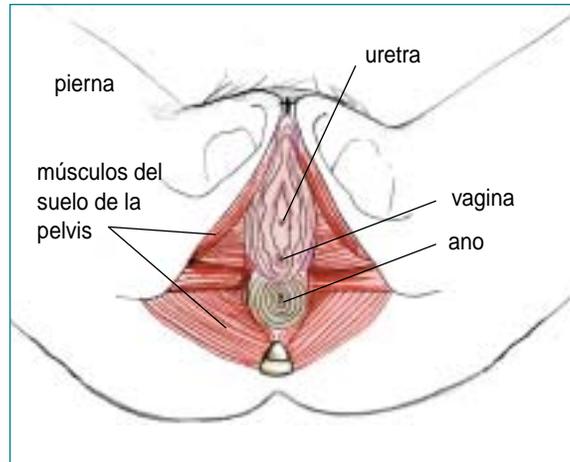


Los nervios envían señales al cerebro. Estas señales le indican cuando la vejiga está llena o vacía.

Componentes del sistema de control de la vejiga: nervios y cerebro.

El sistema nervioso

- Los **nervios** envían mensajes del cerebro a la vejiga y de la vejiga al cerebro.
- Los **músculos** se abren y cierran para dejar salir o retener la orina.



Los músculos del suelo de la pelvis que se usan para el control de la vejiga se fortalecerán con el ejercicio diario.

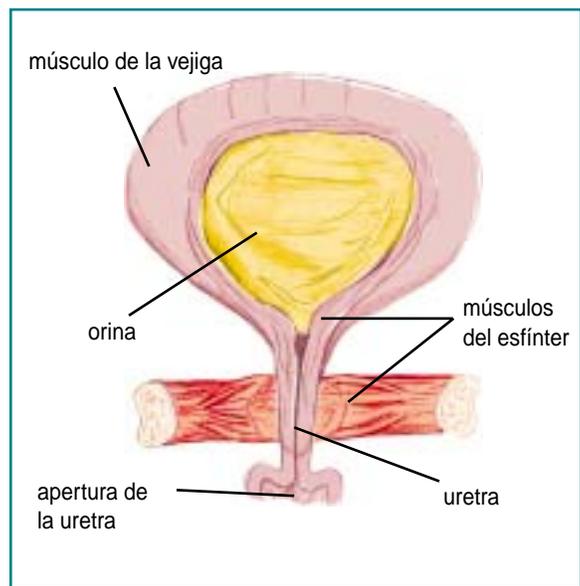
¿Qué hacen los músculos para el control de la vejiga?

Hay tres grupos de músculos para el control de la orina. El primero es la vejiga que es un músculo por sí mismo. El segundo son los músculos del esfínter que hacen que la uretra se abra y se cierre. Y el tercer grupo son los músculos que están en la parte inferior de la pelvis, que se llaman *músculos del suelo de la pelvis*. Estos sostienen el útero, el recto y la vejiga.



A veces, los músculos de la pelvis se estiran y se debilitan. Cuando esto pasa, los órganos de la pelvis se bajan y es entonces cuando las mujeres tienen problemas para retener la orina. Afortunadamente, ejercitar los músculos de la pelvis a menudo hace que estos vuelvan a fortalecerse otra vez.

Algunas veces los nervios se lesionan durante el parto u otros acontecimientos. Los nervios lesionados mandan señales a los músculos de la vejiga para que expulsen la orina en el momento inoportuno. El tratamiento médico puede ayudar a las mujeres que tienen este problema.



Los músculos sanos del esfínter ayudan a mantener la uretra cerrada.

Tener control de la vejiga significa que usted orina sólo cuando quiere hacerlo. Para tener un buen control de la vejiga, todos los componentes del sistema deben actuar en conjunto:

- ✓ Los músculos de la pelvis deben sostener la vejiga y la uretra.
- ✓ Los músculos del esfínter deben abrir y cerrar la uretra.
- ✓ Los nervios deben controlar los músculos de la vejiga y del suelo de la pelvis.

Recuerde

- El buen control de la vejiga es el resultado del trabajo conjunto de muchos sistemas del organismo.
- Los tres grupos de músculos que controlan el flujo de la orina son: el músculo de la vejiga, los músculos del esfínter y los músculos del suelo de la pelvis.
- Muchas cosas pueden causar un mal control de la vejiga. La buena noticia es que existen muchos tratamientos médicos que la pueden ayudar.

CONTROL DE

*Hablemos del control de la vejiga en las mujeres.
Hay tratamientos que funcionan.*

LA VEJIGA

Hablemos del control de la vejiga en las mujeres es una campaña de concienciación sanitaria que lleva a cabo el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias (NKUDIC por sus siglas en inglés), un servicio de difusión de información del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK por sus siglas en inglés), que forman parte de los Institutos Nacionales de Salud.

1-800-891-5388

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Teléfono: 1-800-891-5390 o (301) 654-4415
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

El *National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse* (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias, y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Fundado en 1987, el NKUDIC ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias a las personas que padecen de estas enfermedades y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 01-4187S
Octobre de 2001